



Parcours dynamique vers l'emploi par l'activité physique adaptée



Remettre en mouvement vers l'emploi : Le sport comme levier d'insertion

Face à une précarité qui demeure élevée en Tarn-et-Garonne, l'association Bouger Pour S'en Sortir, labellisée Maison Sport-Santé 82, déploie un programme innovant d'insertion socio-professionnelle fondé sur la complémentarité entre activité physique et accompagnement individualisé. Ce dispositif s'adresse à des publics en situation de fragilité sociale. Il propose un accompagnement de proximité, modulable de 1 à 6 mois, sur les territoires de Montauban et de Moissac.

Deux parcours adaptés aux besoins des bénéficiaires sont ainsi proposés :

- Un parcours intensif combinant activités physiques, ateliers socio-professionnels, remise à niveau, préparation et validation Sauveteur Secouriste du Travail, ainsi que des mises en relation avec des entreprises.
- Un parcours plus progressif, centré sur la restauration de la confiance en soi, le renforcement du lien social et la levée des freins à l'emploi, à travers des activités physiques encadrées.

Ces deux parcours poursuivent un objectif commun : faire du sport un levier de remobilisation, de socialisation et de reconstruction personnelle, au service d'un retour durable à l'emploi.

Bouger pour se retrouver, se révéler

Céline, s'engager pour que personne ne reste de côté

Céline est de ces personnes qui donnent une âme à un projet. Souriante, dynamique, profondément humaine, elle porte avec passion l'engagement de l'association Bouger Pour S'en Sortir, qu'elle a fondée il y a plus de 15 ans. Derrière chaque action, chaque parcours, chaque réussite, il y a son énergie constante, sa vision et cette conviction chevillée au corps : **personne ne doit rester sur le bord du chemin.**

« Je coordonne l'association, mais surtout, je suis au plus près des personnes. Je participe à la mise en œuvre des actions, notamment autour de l'activité physique et de l'accompagnement socio-professionnel ». Chez Céline, il n'y a pas de distance : elle agit, elle accompagne, elle écoute. Elle construit, au quotidien, des réponses concrètes pour celles et ceux qui en ont le plus besoin.

Son approche est globale : **« L'activité physique est une porte d'entrée. Elle permet de remettre les personnes en mouvement, de recréer du lien. Ensuite, on construit avec elles un accompagnement socio-professionnel pour les aider à avancer ».** Dans ses mots, on comprend que **le sport n'est pas une finalité, mais un déclencheur.** Un premier pas vers quelque chose de plus grand : se relever, reprendre confiance, envisager un avenir.

Les personnes qu'elle accompagne arrivent souvent fragilisées, parfois abîmées par la vie. Isolement, problèmes de santé, perte de repères... Céline connaît ces réalités. Mais elle voit surtout ce que d'autres ne voient plus : le potentiel.

« Certaines arrivent sans confiance, en retrait... et petit à petit, elles reprennent leur place. Elles osent, elles avancent. »

Ce qui la touche, ce sont ces bascules invisibles mais essentielles. **« Un moment fort, c'est quand une personne qui doutait d'elle-même commence à se projeter à nouveau, à envisager une formation ou un emploi. Là, on sait que quelque chose a changé ».**

Ces transformations, elle ne les revendique pas, elle les accompagne avec humilité, toujours en collectif.

Car Céline le rappelle : **« On ne fait pas ça seul. On construit avec les partenaires, on croise les regards et les compétences ».** Cette capacité à fédérer, à travailler en réseau, fait aussi sa force et celle de l'association.

Grâce au soutien du FSE+, elle peut aller au bout de cette logique : prendre le temps, adapter, individualiser. **« Cela nous permet de proposer un accompagnement complet, à des personnes qui en ont réellement besoin... ».** Sans ce cadre, beaucoup resteraient en marge.

Mais au-delà des dispositifs, il y a une femme engagée, pleinement, sincèrement, profondément. Une femme pour qui chaque parcours compte, chaque progrès est une victoire.

Parce qu'au fond, ce qui anime Céline est simple et puissant à la fois : redonner à chacun la possibilité d'avancer.

« On permet à des personnes de se remettre en mouvement, de reprendre confiance... et de retrouver une place dans la société et dans l'emploi. »



Céline BROS
Directrice

Pauline, redonner l'élan et réveiller les possibles

À 41 ans, Pauline ne passe pas inaperçue. Souriante, pétillante, toujours en mouvement, elle apporte avec elle une énergie communicative. Depuis quatre ans, elle est intervenante en activité physique adaptée au sein de l'association Bouger pour s'en sortir. Un nom qui, pour elle, n'a rien d'anodin.

« Ici, on ne vient pas par hasard. Les gens sont fragilisés, orientés par des structures... et nous, on est là pour qu'ils se redécouvrent dans l'action ».

Son parcours éclaire son engagement. Après un master STAPS en activité physique adaptée, elle travaille huit ans en psychiatrie. Une expérience marquante, qui façonne sa vision du métier. **« J'ai toujours aimé le sport, et j'ai toujours aimé les gens. Pouvoir combiner les deux ici, ça a été une évidence ».**

Car ce qui l'anime, profondément, dépasse largement l'activité physique. **« Ce qui me tient à cœur, c'est d'aider les gens, d'être utile... et de les faire sourire, dans toutes les situations. C'est moi, tout simplement. »**

Avec elle, le sport devient un prétexte. Un levier. Un point d'approche pour recréer du lien, restaurer la confiance, remettre du mouvement là où tout semblait figé. **« Mon but, c'est leur redynamisation. Le sport, c'est juste un moyen. »**

Ce qu'elle aime par-dessus tout, ce sont les relations humaines. **« La richesse, elle est là. C'est un échange, un vrai. Je leur apporte quelque chose, mais eux aussi m'apportent énormément... même s'ils ne s'en rendent pas compte. »**

Dans chaque séance, chaque accompagnement, Pauline s'adapte. Aux parcours, aux fragilités, aux histoires. **« Il faut beaucoup d'adaptabilité, savoir travailler en équipe, être dans l'écoute, la bienveillance... parce qu'on est à la fois sur du social et du médical. »**

Et puis, il y a ces moments qui donnent tout son sens à son engagement. **« Mon plus beau cadeau, c'est de voir leur évolution. Les voir reprendre confiance, recréer du lien, relancer une dynamique... et parfois aller jusqu'à retrouver un emploi. »**

Pauline ne se contente pas d'accompagner. Elle impulse. Elle rassure. Elle donne l'élan.

Parce qu'au fond, son métier, ce n'est pas seulement de faire bouger les corps.

C'est de remettre des vies en mouvement.



Pauline
Intervenante en activité physique adaptée

Se remettre en mouvement, se réinventer

Nicole, du burn-out à la confiance retrouvée

Quand on rencontre Nicole, on est immédiatement frappé par son franc-parler et sa force de caractère. Une femme directe, entière, qui ne triche pas. Mais derrière cette énergie se cache un parcours marqué par l'épuisement.

Pendant des années, Nicole a travaillé dans la comptabilité, dans un environnement exigeant, rythmé par la pression, les longues heures et un stress constant. Puis il y a eu le burn-out. Le confinement, le télétravail, une relation professionnelle qui se dégrade... jusqu'à la rupture conventionnelle.

Commence alors une autre période. Plus silencieuse. Plus difficile. Quatre années de chômage, et peu à peu, la perte de repères. **« Je ne faisais plus rien... Je passais mes journées sur le canapé, devant la télé. J'avais perdu le goût de tout ».**

C'est dans ce contexte que Nicole est orientée par France Travail vers l'action de remobilisation par le sport. Elle accepte, presque instinctivement : **« Je suis venue pour le sport... je sentais que j'avais besoin de bouger ».** Mais très vite, elle comprend que ce qu'elle va trouver ici dépasse largement le cadre physique. **« J'ai trouvé bien plus. J'ai libéré ma parole. »**

Au fil des semaines, quelque chose se remet en mouvement. Le corps d'abord, puis l'esprit. Le cadre, les horaires, les rendez-vous réguliers recréent une dynamique :

« Je me suis remise dans le bain. Ici, il y a des horaires, de la régularité, des impératifs... comme au travail ».

Et surtout, il y a les autres.

Des parcours différents, mais des fragilités partagées. Une solidarité qui se construit naturellement : **« Je me suis rendue compte que je n'étais pas seule. On est tous bienveillants les uns envers les autres. On se tire vers le haut ».** Dans cet espace, Nicole commence à exprimer ce qu'elle avait gardé pour elle : **« J'ai mis des mots sur mes maux ».**

Aujourd'hui, son regard a changé. Sur elle-même, sur son parcours, sur l'avenir. Et dans ses mots, une forme de bascule, presque une renaissance :

« Avant, je subissais ma vie... maintenant, je la vis. »



Nicole - 59 ans
Bénéficiaire de l'accompagnement

Christelle, de l'isolement à un nouveau départ

Quand Christelle pousse la porte de l'association Bouger pour s'en sortir, elle est en grande difficulté. **« J'étais en dépression, sans travail, sans perspectives. Je ne sortais plus de chez moi ».** Allocataire du RSA puis de l'AAH, elle se sent alors coupée du monde, sans confiance et incapable d'envisager un retour à l'emploi.

Peu à peu, grâce à l'accompagnement proposé, quelque chose se remet en marche. **« J'ai pu reprendre une activité physique et bénéficier d'un suivi socio-professionnel. Le plus important pour moi, ça a été de rompre l'isolement ».**

Dans un cadre bienveillant, à son rythme, Christelle retrouve des repères, un quotidien, et surtout une estime d'elle-même qu'elle pensait perdue. **« Je me sentais incapable de travailler... et petit à petit, ça a changé ».**

Les premiers pas deviennent des engagements. À l'issue du parcours, elle choisit de devenir bénévole aux Restos du Cœur, une manière de redonner à son tour.

Puis tout s'enchaîne. Début 2025, elle intègre une formation Projet Pro, découvre le métier d'agent de déchetterie lors d'un stage et c'est une révélation. **« Je me sens à l'aise et utile dans ce milieu ».**

Depuis septembre, elle poursuit ce chemin au GRETA de Toulouse, en alternant formation et immersion professionnelle à la déchetterie de Causade.

Avec simplicité, elle résume son parcours : **« Bouger pour s'en sortir m'a donné l'impulsion et les outils pour réintégrer le circuit social et professionnel. »**



Christelle - 42 ans
Bénéficiaire de l'accompagnement